

好書介紹

變得不好惹以後，
我的生活好過多了。



作者介紹

姚林君

射手座，曾任記者、網路編輯，目前是一名自媒體人，寫作風格犀利真摯，筆下文章話題性十足、共鳴度高，常被各大媒體平台轉載，網路點閱率直破五億。

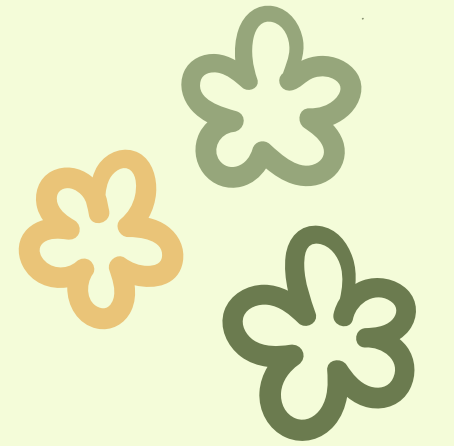
擅於站在獨立女性的角度，用幽默卻直抵人心的文字教會所有的讀者，應該怎麼在這個複雜的世界裡，保持初心，做一個獨立、自在、又優秀的人。公眾號：搖鈴鐺



從軟弱到強硬起來，我們到底經歷了些什麼？

為什麼不能活得太軟？

因為個性太軟，代表著得罪你沒有成本，也代表著你可以任人揉捏。當你學會了對一切的不喜歡說「去他的」，卻發現世界反而對你溫柔了。



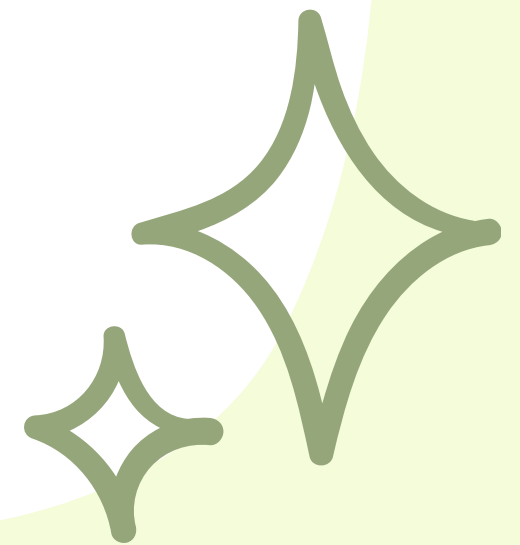
討人喜歡， 不如討自己喜歡

人生很短，你要野蠻勇敢！昂首向前，做一個即使運氣不好，也有勇氣讓自己過得好的人。

我們都太關注別人的感受，甚至有討好型人格，犧牲自己去取悅別人，怕被人討厭，受了委屈都自己吞。



濫好人是不被重視的，沒人在乎你的情緒，因為你總表現得沒有情緒；沒人在乎你在想什麼，你表現得什麼都不想要，當然也就什麼都得不到。



關於「朋友」 |

一個真的把你當朋友的人，是不會在言談舉止間總是讓你難受的，是不會一而再再而三地觸到你的底線的。離開一個會帶給你無盡負能量的假朋友，就是你對自己最大的救贖了。

關於「愛情」 |

你可以愛一個人，卻不能完全依賴和無條件信任一個人，不要矇著眼睛一路走下去，最忌諱的是失去自己——因為任何關係都不是完全可靠的，只有「我」才是永恆的。



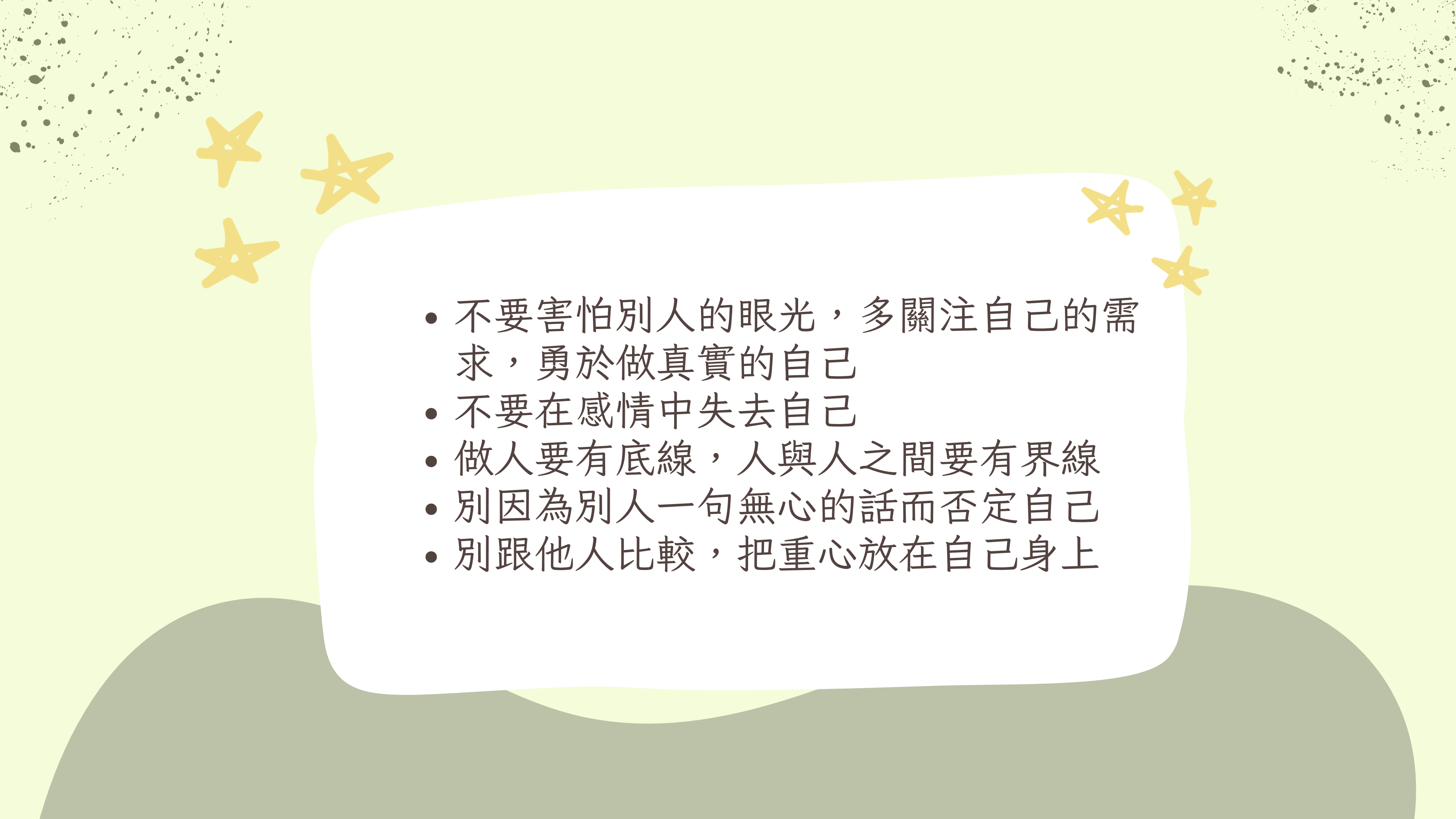
關於「人際關係」 |

大部分的人際關係紛爭，源自「你侵犯了我的私人領地」。不管是廣義上的心理私人領地，還是「家」這個狹義上的私人領地，越俎代庖，登堂入室，八成都會引起反感與衝突。界線這個東西，你不提前劃好，別人就敢得寸進尺。

關於「生活」 |

無論溫飽、開心，還是奮鬥、努力，只要是按自己想要的方式過日子，不後悔，不焦慮，不被任何人和任何想法綁架，你都很成功。

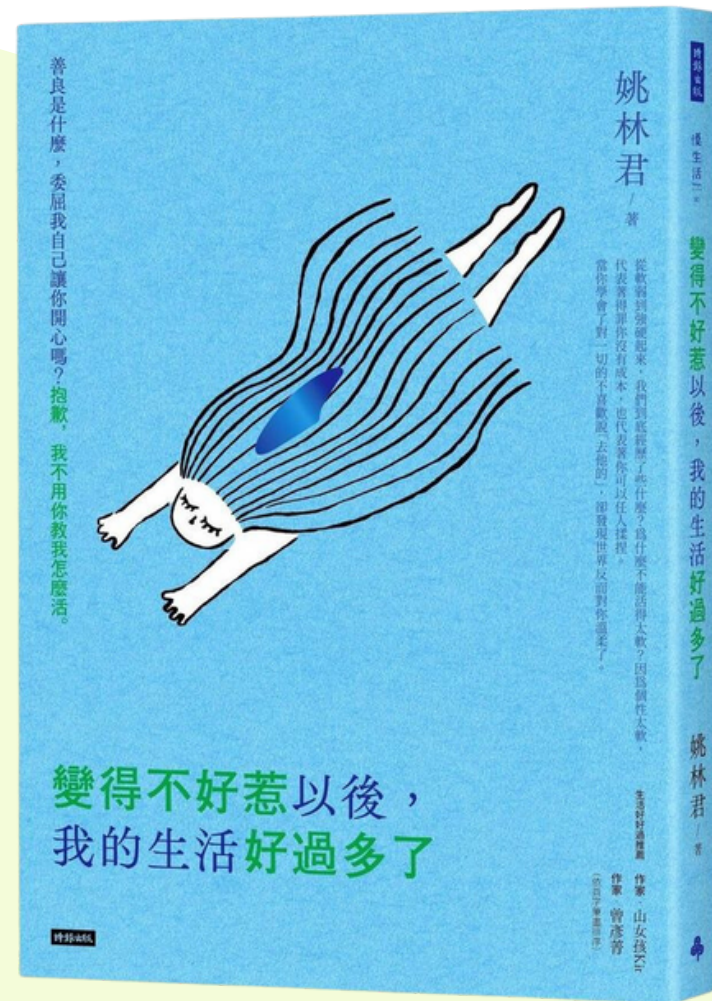


- 
- 不要害怕別人的眼光，多關注自己的需求，勇於做真實的自己
 - 不要在感情中失去自己
 - 做人要有底線，人與人之間要有界線
 - 別因為別人一句無心的話而否定自己
 - 別跟他人比較，把重心放在自己身上

無論溫飽、開心，還是奮鬥、努力，只要是按自己想要的方式過日子，不後悔、不焦慮，不被任何人和任何想法綁架，你都很成功。



愛得不夠，才藉口多多



索書號

177.2

4241

033930